Ogólnego zbioru № 198. Warszawa, 26 Czerwca 1914 r. Roku dziewiątego № 12.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi.

Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Czytelnikom zamiejscowym zalegającym jeszcze w przedpłacie wysyłamy zeszyt niniejszy za zaliczeniem.



Treść.

Sommaire.

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki.

Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.

Ogłoszenia — na okładce barwnej.

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb **24**, za $1/2$ kol. **14** rb., za $1/4$ kol. **8** rb., za $1/8$ kol. rb. **5**, za $1/16$ kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za $1/2$ kol. **12** rb., za $1/4$ kol. **7** rb., za $1/8$ kol. rb. **4**. za $1/16$ kol.; rb **2,50** za $1/32$ br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor. w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb—**5** kor.—**5** mk.—**5** fr. $1^1/_4$ dol.

Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedynczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal. we Lwowie Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.—**3** kor. **3** marki, **3.40** fr.—$3/4$ dol.

Redakcya „**Ruchu**" udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi" wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Przewodnik zakładów i pracowników w zakresie kształcenia cielesnego.

Nauczyciele gimnastyki:

Hubert Dietz, Marszałkowska 42, tl. 116-90.
F. Francikowski, Nowy Świat 56 m. 21.
K. Noskiewicz, Krucza 23, tl. 94-30.
Edwin Pieńkowski, Hoża 41.
J. Stołągiewiczówna, Żórawia 31, tl. 26-63.

Slojd (Szkoły i zakłady):

M. Dunin-Sulgustowska, Widok 14, t. 206-88

Szkoły gimnastyki i masażu:

H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.

Szkoły pływania

A. W. Kozłowski. Praga, wpr. Brukowej.
R. Graf & T. Rodziewicz. Praga wp. Bruk.

Zakłady gimnatyczne:

R. Graf & Nebel, Foksal 19, gm. Tow. wiośl.
H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34
Mieczyńska & Nowacka, Sienna 16, tl. 159-82
B. Olszewski, Jerozolimska 31, tl. 60-68.
W. Pieńkowski, Hoża 41, róg Wielkiej.
Teodor Rodziewicz, Leszno 37.

MAGAZYN UBIORÓW MĘSKICH
Stanisława CZAPIŃSKIEGO

Poleca gotową robotę jakoteż przyjmuje zamówienia w zakres krawiectwa wchodzące

w Warszawie, ul. Świętokrzyska № 11. Tel. 128-96.

OBIAD dla 4 osób z 4 dań

można ugotować na kuchni gazowej, zużywając gazu za $3\frac{1}{2}$ kop.

Sprzedaż wynajem uskuteczniają sklepy zakładów gazowych:

Erywańska	3	Chłodna	39A
Marszałkow.	36	S-toJerska	22
Pl. w. Aleks.	8	Targowa	30
Dzika	28		

BIURO
JAHOŁKOWSKIEJ
Jerozolimska 82
POLECA: nauczycielki, bony, cudzoziemki i nauczycieli.

OBUWIE
GIMNASTYCZNE
L. KRAUZOWICZ
Wielka 38 m. 18.

OPUŚCIŁ PRASĘ:

przyczynek do sprawy Skautingu
przez Wł. R. KOZŁOWSKIEGO p. n.:
„Pierwiastek wojskowy w wychowaniu cielesnem"

Do nabycia wszędzie.

Rok IX. Warszawa, 26 czerwca 1914 r. № 12 (198)

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała

W sprawie wycieczek.

Wycieczki coraz bardziej stają się niezbędną częścią programu każdej szkoły, co liczyć się pragnie z nowszemi poglądami wychowawczemi, to też sprawa ta nie schodzi już dzisiaj z porządku dziennego.

Jakkolwiek wycieczki urządzać można w każdej roku porze, to jednak najodpowiedniejszym dla nich czasem zdaje się być lato, ponieważ wówczas pogoda bywa ustalona, zmiany zaś jej łatwiej się znoszą, a powtóre wobec istnienia wakacyi letnich więcej jest na nie czasu. Należy tylko pamiętać, że celem wycieczek nie jest zgoła dostarczanie przyjemnych wrażeń, ale też — i to przedewszystkiem uzupełnienie nauczania szkolnego oraz zaprawa cielesna.

Ażeby zadanie to osiągnąć, wycieczkę każdą należałoby podejmować z obmyślanym zawczasu planem, każda też mieć winna cel określony. Przewodnik zaś powinien się do niej przygotować równie starannie, jak do zwykłego wykładu. Byłoby pożądanem, choć to jest niemal niewykonalne, ażeby kierownik sam uprzednio zwiedził teren przyszłej wycieczki, unaoczniając sobie najważniejsze szczegóły i miejsca, ku którym należy skierować uwagę uczestników wycieczki. Wiążące się z tem zagadnieniem wiadomości należy uprzednio omawiać w celu lepszego zrozumienia danego szczegółu na miejscu. Im więcej, im gruntowniej i dokładniej sprawy te będą omawiane, tem większych korzyści spodziewać się można z samej wycieczki. Należy pamiętać, że wycieczka nie może opierać się na materyale przygodnym, lecz mieć go uporządkowanym i usystematyzowanym, jak to bywa z właściwie prowadzonym wykładem.

A jednak jeżeli podczas lekcyi czynić musimy nieraz odstępstwa od zamierzanego jej przebiegu, to podczas wycieczki zdarza się to zawsze i tego lekceważyć nie należy. Liczyć się przecież potrzeba z wrażeniem nieprzewidzianen, jakie na dzieciach uczynić mogą przepiękne widoki przyrody lub niedość znane im przedtem szczegóły życiowe. A dzieci lubią pytać. Bezwzględne zaś zaspokajanie ich ciekawości mogłoby wycieczkę całą zwrócić na tory nieprzewidziane, usuwając spodziewane

z nich korzyści. Należy więc odpowiadać na pytania treściwie i zarazem skierowywać uwagę dziatwy na szczegóły wydatniejsze danego zagadnienia w związku z programem wycieczki. Pod tym względem nie należy się bezwzględnie trzymać porządku zamierzanych objaśnień, udzielając je właśnie w chwilach większego zainteresowania to jest przy okoliczności zwrócenia nań uwagi, przez któreś z dzieci.

Niekiedy jednak niepodobna dać wyjaśnienia odpowiedniego na zapytanie, o ile dotyczy ono zagadnienia, które ma być omawiane osobno, w innym czasie lub na innem miejscu wycieczki. Kierownik podówczas każe sobie przypomnieć dany temat w określonem miejscu, odłożenie zaś takie nie zmniejszy zainteresowania, lecz je raczej wzmoże.

Ze względu na potrzebę pobudzania dziatwy do postrzegania samodzielnego i odwrócenia jej uwagi od abstrakcyi, jaką stanowi dla niej samo mianownictwo, nie należy być też pohopnym do dawania odpowiedzi na pytania w rodzaju: „jak się to nazywa“?.

Uwagi powyższe mieć należy na względzie szczególnie wówczas, gdy się ma do czynienia z małemi dziećmi, którym niejako powinniśmy ułatwiać czynienie i zestawianie spostrzeżeń.

Uwaga dziatwy na wycieczkach zwracana jest często nadmiernie na różnice geograficzne, co zresztą stosowanem bywa i przy poznawaniu przyrody. Nie powinno się jednak zajmować dzieci poznawaniem dokładnem np. każdej spotkanej rośliny, lecz raczej należy wrażenia i wiadomości otrzymane zestawiać i uogólniać. Nie chodzi nam przecie o zrobienie ze wszystkich dzieci botaników, lecz o wyrobienie w nich zdolności samodzielnego postrzegania oraz odczuwania i rozumienia praw przyrody. Należy wobec tego podejmować jakiś punkt ogólny jnp. ochrona roślin, rola owadów przy zapylaniu roślin i tp., w otaczającej zaś przyrodzie szukać faktów, stwierdzających dane spostrzeżenia. W ten tylko sposób osiągać możemy dokładne przez dzieci poznawanie przyrody, jako całości ożywionej.

Często bardzo wycieczki, zwłaszcza krótkie, przybierają charakter jakiś odrębny, a więc bywają wyłącznie botaniczne, zoologiczne, geograficzne i t. p. Jakkolwiek można przy urządzaniu wycieczek zwracać uwagę główną na jedno lub szereg pewnych zagadnień, to jednak pożądanem jest mieć zawsze na względzie osiągnięcie z wycieczki korzyści ogólno wychowawczych, a wobec tego dzieci nie powinny przywykać do lekceważenia czegoś dlatego tylko, że nie zapisanem zostało w programie. Osiągnięcie tak doniosłej korzyści z wycieczek, jaką jest poznawanie przyrody, nie da się wprawdzie uskutecznić odrazu, wymaga czasu dłuższego, ale właśnie dla tego korzyść tę stale mieć trzeba na względzie na każdej wycieczce i przy każdej okoliczności.

Zasadę poznawania przyrody rozszerzyć należy do zapoznawania się na wycieczce ze wszystkiemi objawami życia na wsi, zwłaszcza gdy się różnią od tego, do czego dzieci nawykły w mieście. Nie należy zaniedbywać pokazania im np. studni z kołem

lub żórawiem, urządzenia chaty wiejskiej i t. p. rzeczy, o których słyszały lub nie słyszały wcale, a teraz własnemi ujrzą oczyma. Niech się przejadą promem, śpią na sianie, niechaj sprobują niektórych robót polnych, a wówczas zbogaci się zasob wrażeń i doświadczeń.

Ażeby rozbudzić w dzieciach zdolność samodzielnego postrzegania, dobrze będzie skłaniać je do poszukiwań na własną rękę na podstawie pewnych uprzednich wskazówek. W tym celu nawet mogą się rozchodzić i oddalać na czas pewien (5-15 minut) z obowiązkiem powrotu na dany sygnał lub w czasie wskazanym. Kiedy np. dzieci dowiedzą się o przenoszeniu nasion przez wiatr, można zażądać od nich, ażeby wyszukały rośliny z takiemi nasionami. W innym znowu wypadku, po objaśnieniu im budowy geologicznej spotykanych skał, zachęcić ich można do zbierania takich lub innych okazów mineralnych. W ten sposób dziatwa nawyknie do bezpośredniego postrzegania otaczającej przyrody i bierni zazwyczaj słuchacze staną się z czasem rzeczywistymi badaczami.

Uogólniając powyższe stwierdzić należy, iż umiejętne zestawienie na wycieczce całego materyału stanowić może o właściwem nagromadzeniu w umysłach dziatwy wiadomości o przyrodzie, na których opierać się będzie jej przyszły światopogląd.

A. Żurski.

Z DZIEDZINY CZYNNOŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO. [1])

Ze słynnego szpitala angielskiego im. Johna Hopkinsa rozeszła się niedawno wiadomość o nader ważnem odkryciu, które mieć może doniosłe znaczenie dla dyetetyki i leczenia chorób przewodu pokarmowego.

Odkrycie rzeczone dotyczy sprawy, będącej dziś na porządku dziennym, mianowicie trucizn jelit.

Według doświadczeń, czynionych przez d-rów Stone'go Bernheima i Whipple'a, wypada, że w górnej części jelit cienkich mianowicie w kiszce, znajdującej się tuż pod żołądkiem, t. zw. dwunastnicy wytwarzają się substancye nadzwyczaj trujące, które powodują śmierć w kilka godzin po wessaniu. Ciekawe w tej mierze zjawisko postrzegano podczas operacyi, dokonywanej na psach w celu powstrzymania wydzielin dwunastnicy. Zatrucie nigdy nie miało miejsca ilekroć usuwano zawartość dwunastnicy.

Wspomniane doświadczenia tłumaczą pewne objawy stwierdzane w wielkiej liczbie wypadków, gdzie zachodziło zatrzymanie lub zastój w wydzielaniu zawartości dwunastnicy.

---

[1]) Według: d-ra J. H. Kellogg'a w „Good Health Magazine".

Już przed kilku laty lekarz londyński dr. Lane zwrócił uwagę na znaczenie wspomnianego zastoju wydzielniczego w dwunastnicy jako przyczyny zatrucia. Twierdzi on, że zastoiny te w dwunastnicy są rzeczywistą przyczyną jej wrzodów, które według Moynihan'a zachodzą trzykroć częściej, aniżeli wrzody żołądka, chociaż cała ta sprawa była aż dotąd zupełnie zapoznawaną. Według d-ra Lane'a zastoiny w dwunastnicy powstają wskutek ucisku mechanicznego, wywieranego na dwunastnicę przez kiszki grube. Wynikająca ztąd przeszkoda w posuwaniu się dalszem zawartości jelit utrudnia ich fizyologiczną czynność, czego wynikiem jest nagromadzenie zawartości trującej.

W związku z tem wszystkiem w pomienionym szpitalu im. Johna Hopkinsa drogą licznych prób i doświadczeń zdołano wykazać, że podczas zatrzymania zawartości dwunastnicy ulega silnemu podrażnieniu błona śluzowa jelit, a wówczas może w kilka godzin nastąpić jej uszkodzenie. Spostrzeżenia te stwierdzają dowodnie doświadczenia Lane'a i innych badaczów, że wspomniane zastoiny w dwunastnicy są bezwątpienia rzeczywistą przyczyną powstających w niej wrzodów (ulcus duadenum).

Z tego wszystkiego wynika niezaprzeczony pewnik, że zbyt długie zatrzymanie zawartości w dwunastnicy, jako też będące jego wynikiem nagromadzenie powstających wówczas jadów stanowią jedną z głównych przyczyn, powodujących choroby kanału pokarmowego, którym ulega i od których niszczeje nasz ustrój.

Omawiane objawy znajdują się bezwątpienia w ścisłym związku z powszechnym trybem życia, zwłaszcza ludności miejskiej pozbawionej wszelkiego ruchu, albo też poprzestającej na jednostronnym i ograniczonym ruchu w swej pracy zawodowej. Racyonalne ćwiczenie, uważane ogólnie za regulatora znakomitego w kształceniu cielesnem, stać się tu może doniosłym środkiem w sprawie prawidłowej działalności przewodu pokarmowego, zapobiegając powstawaniu opisanych i innych cierpień, któremi chłoszcze nas bezlitośna przyroda, mszcząc się za lekceważenie jej praw słusznych i pięknych.

OWIES DLA LUDZI.

Nie wszystkim może wiadomo, że owies, będący znakomitem pożywieniem dla koni, nadaje się również do zużytkowania kulinarnego. W wielu krajach w powszechnem jest użyciu kasza owsiana, której własności spożywcze coraz większe znajdują uznanie zarówno dla chorych, jak i zdrowych.

Coraz też bardziej zajmują się ostatniemi czasy zagadnieniem stosowania owsa w odżywianiu ludzi ze względu na wielką własność pożywną tego zboża.

Jest to zagadnienie wielkiej wagi zarówno dla rolnictwa jak i dla zdrowia rodzaju ludzkiego.

Liczne próby, jakie w tym względzie czyniono w wielu miejscach, okazują, że owies ma dla nas znaczenie doniosłe jako środek spożywczy zwłaszcza w wypadkach wielkiego osłabienia, wyczerpania i stanach pochorobnych.

Kapitan Moreau, który zajmował się poważnie tem zagadnieniem, czynił przez czas długi doświadczenia odnośne na znacznej liczbie żołnierzy. Oto np. jedna z prób dotyczyła setki żołnierzy; część ich dostawała przez ciąg miesiąca dziennie 33 gramy owsa palonego, jako dodatek do zwykłej strawy, innym zaś dawano tylko tę ostatnią.

W ciągu tego miesiąca wszyscy żołnierze mieli 15 dni manewrów, przez drugą zaś połowę tego czasu odbywali marsze w ogólnej ilości 340 kilometrów.

Otóż, kiedy z pośród żołnierzy, będących na zwykłej strawie, korzystało z pomocy lekarskiej 12-tu dziennie, to z grupy karmionej owsem nie potrzebował jej ani jeden, wszyscy bowiem znajdowali się w znakomitym stanie zdrowia i wybornym humorze.

Pozatem jeden z oficerów jadał co dzień o wpół do 11-ej w południe, po powrocie z pochodu rannego, kleik owsiany zamiast zwykłego śniadania mięsnego i to przez całe lato, nie czując żadnego osłabienia, lecz przeciwnie, mając się jak najlepiej, wskutek czego za przykładem jego poszli ze skutkiem jak najlepszym liczni towarzysze wraz z rodzinami.

Wyniki powyższe są jak widać nader wymowne i wyznać należy zupełnie jednoznaczne z tem, co dały próby odnośne czynione w szpitalach i na koloniach letnich.

Nie ulega wątpliwości, że owies jest srodkiem spożywczym pierwszorzędnego znaczenia dla każdego wieku, jako pokarm pożywny i posilny.

Dodać należy, iż gorący rzecznik tego sposobu odżywiania kap. Moreau, radzi używać owsa palonego, co ma wielkie znaczenie ze względu na to, że palenie niszczy lotne pierwiastki podniecające, które pożyteczne dla konia, są jednakże zbyteczne, a nawet mogłyby być szkodliwe dla człowieka. Powtóre palenie dopomaga do zamiany skrobi na łatwiej przyswajalną dekstrynę.

Wreszcie w przeciwieństwie do owsa zwykłego, owies palony wcale się nie psuje, nie nabiera przykrego smaku i wogóle nie traci pożywnych swych własności: jest pozatem daleko przyjemniejszy dla podniebienia i nadaje się do przyrządzania mnóstwa potraw, co pozwala czynić z nim zestawienia smakowe do nieskończoności bez obawy spowszednienia.

Zauważyć też trzeba, że owies palony, jest bardzo strawny i znoszony bywa przez żołądki najbardziej wydelikacone.

Prócz owsa palonego znajduje się w użyciu dość powszechnem owies gnieciony w postaci płatków otrzymywanych za pomocą pary.

Nie zaprzeczając wartości pożywnej rzeczonym płatkom owsianym, wyznać trzeba, że są bardzo sposobne do spożywania

z mlekiem i cukrem, lecz potrawa ta łatwo się przykrzy, nie dając możności czynienia urozmaiceń.

Inaczej się rzecz ma z owsem palonym, który używać można bądź w ziarnach całych bądź w miażdżonych, bądź wreszcie w postaci mąki, co wszystko pozwala na najrozmaitsze i najsmakowitsze zestawienia potrawne, dając możność szerokiego rozpowszechnienia tego nowego środka spożywczego.

O ile rozpowszechnienie to nastąpi, wywołać musi wzmożone wytwarzanie owsa, co nie jest bez znaczenia dla współczesnego gospodarstwa rolnego.

I. H. Santor.

Przegląd czasopism.

Zdrowe życie. Zaczął wychodzić pod redakcyą dra Jul. Bandrowskiego miesięcznik poświęcony przyrodolecznictwu, zdrowiu moralnemu i hygienie osobistej. Wyszłe dotąd zeszyty tego pożytecznego wydawnictwa 1, 3 i 4 (drugiegośmy nie otrzymali) zawierają m. i: *Słowo wstepne*, *Zmierzmy się* (dr. W. Mikłaszewski), *Starość Kanta i jego hygiena wieku podeszłego z uwagami dra Hufelanda* (dr. Ap. Tarnawski), *Sztuczne „pożywki" i ich wartość* (dr. N. J.). *Co to jest przyrodolecznictwo* (dr. med. St. Breyer), *Czy w wieku późniejszym można polepszyć zdrowie przez zastosowanie życia do praw przyrody?* (dr. Jul. Bandrowski), *Jarska szkoła gotowania* (M. Broniewska). *Posty i suchedni w oświetleniu przyrodolecznictwa* (dr. Jul. Bandrowski), *Zdrowotne wskazówki* (dr. Protazy Weredyk), *Odpowiedzi na pytania*, *Wiadomości bieżące.*

Zdrowie, XXX, 4: *Sprostowanie niektórych uprzedzeń co do odżywiania* (wedł. Arm. Gautiera).

Ziemia, V, 9: *Z życia naszych towarzystw narciarskich* (A. Wisłowski); 11: *Zima i narciarstwo w Beskidach* (Wal. Gitel.)

Zdrojownictwo i Turystyka, I, 1—2: *Zima i narciarstwo w Beskidach*, *Karpackie Towarzystwo Narciarzy w sezonie 1913/1914* (Z. Pręgowski).

Złoty Róg, III, 1: *Król sportu* (o Carpentierze), 4: *Kąpiele i ich działanie hygieniczno-kosmetyczne* (Marcele). 16-17: *Sport.*

Zorza XLIX, 1: *Odporność na choroby* (R), 7-8: *Jak z latawca powstał samolot* (Zof. i Stan. Rudniccy); 13: *Dlaczego śpimy* (Z. R)

Życie krajowe i społeczne, II, 1: *Dzień roboczy i hygiena* (Stan. Jelski).

Gazeta lekarska, XLVIII, 37: *Wrażenia i notatki z 17 Zjazdu lekarskiego międzynar. w Londynie* (L. Karwacki, m, i. interesujące wiadomości o „Muzeum lek. historycznem"); 48: *Stanisław Kowieński* (wspomnienie pośm., J. Brodziński); 45: *Praca fizyczna w zakładach dla chorych piersiowych* (Tad. Budryński). – XLIX, 2: *Chromanie jako objaw przewlekłego zapalenia wyrostka robaczkowego* (F. Smużyński); 9: *Bergonie'go gimnastyka elektryczna i jej stosowanie w otyłości.* (Dr. Busiakierski).

Gazeta pabianicka, I, 51: *Nasi skauci w Anglii.* 81 w skróceniu sylweta, *Twórcy skautyzmu gen. Baden Powella* wedł. „Tyg. polskiego“. 2—3: *Związki dobroci.*

Gazeta podhalańska, I, 29: *Jak odżywia się nasza ludność*, 30—30: *O zdrowiu*; 53: *Górale-narciarze.*

Gazeta warszawska, CXXXIV, 161: *Skauci na wsi* (A. Grudzińska), 223: *Echa letnie* (korespondencya z Kosowa, M.); 225: *Długość życia ludzkiego*; 228: *Zlot sokołów w Poznaniu* (W.); 320 *O mazurze* (Fr. Brzeziński), CXXXV, 45: *Nowy prąd w wychowaniu* (o każdoręczności, Anna Grudzińska); 52: *Powrót do natury jako czynnik odrodzenia narodowego* (Zyg. Wasilewski).

ZEWSZĄD.

Gimnastyka w więzieniu zaprowadzona została w Mokotowie. Więźniowie mają ją uprawiać niezależnie od odbywanych codziennych przechadzek. Pierwsza ćwiczba odbyła się w obecności gubernatora warszawskiego.

Sprawność ćwiczebna a ulgi w wojsku. Ogłoszony świeżo został okólnik w wojsku monarchii Austro-węgierskiej, dotyczący ulg w służbie wojskowej dla tych, co w okresie poprzedzającym uprawiali ćwiczenia gimnastyczne, dochodząc w nich do należytej sprawności. Żołnierze tacy zwalniani być mają od niektórych prac i ćwiczeń służbowych.

Na wystawie robotniczej, która się odbędzie roku przyszłego w Pradze, jako jeden z wyrazów uroczystości ku czci Husa, ma być też urządzony dział gimnastyczny, obejmujący, co się w zakresie tym czyni w Czechach, w szczególności zaś wśród robotników.

Towarzystwa gimnastyczne robotnicze w Szwajcaryi, należące dotąd do ogólnego *Związku szwajcarskich towarzystw gimnastycznych*, wystąpiły zeń, tworząc związek swój własny.

Szkoła gimn.-szermiercza w Petersburgu, t. zw. *Gimnasticzesko fechtowalnaja szkoła* ma być wkrótce przekształcona na *Instytut kształcenia cielesnego.* Zamiar ten popierany jest przez ministeryum wojny.

Tenis w Łomży. Jak widać ze wzmianki łomżyńskiej *Wspólnej Pracy*, mieszkańcy Łomży zaznajomili się z tenisem już przed laty dziesięciu, kiedy to staraniem grona gry tej zwolenników, urządzono w ogrodzie miejskim kort t. j. boisko tenisowe. Po paroletniem zaniedbaniu powzięto teraz starania wznowienia tej gry, do czego nawołuje wspomniana *Wspólna Praca.*

Ćwiczysko w Wiedniu postanowiła wznieść rada miejska w przewidywaniu, że po grach olimpijskich berlińskich w r. 1916 następne w r. 1920 urządzone zostaną w stolicy Austryi.

Powietrze w wagonach bywa zawsze gorszem, aniżeli w obszerniejszem przecie od nich mieszkaniu. Złemu zaradza jedynie staranne wagonów przewietrzanie, przyczem wskazane jest otwieranie okien, co jednak redakcya istniejących w tej mierze przepisów znacznie utrudnia. Obok tego okna wagonów bywają zabijane całkiem na półrocze zimowe i wówczas podróż staje się rzeczywiście nieznośną.

W takich warunkach wynikają często nieporozumienia pomiędzy podróżnymi, lub też podróżnych z konduktorem, któremu przysługuje prawo orzekania o otwieraniu lub zamykaniu okien. Niedawno Zarząd główny kolei rozesłał wyjaśnienie dla konduktorów, że „prawo głosu", co do otwierania lub zamykania okien w wagonach, służy zawsze pasażerowi, żądającemu zamknięcia okien.

Wyjaśnienie takie nie wpłynie chyba na krzewienie zasad hygieny.

Echo Igrzysk olimpijskich w Kijowie. Ogłoszony został wzór odznaki olimpijskiej wraz z zasadami jej noszenia.

Zjazd redaktorów czasopism sokolskich i wogóle poświęconych sprawom kształcenia cielesnego tudzież kierowników działu sportowego w prasie codziennej czeskiej odbył się w końcu r. z. w Pradze czeskiej. W języku czeskim istnieje 28 czasopism sokolskich, z których tylko 2 nie przysłały swych przedstawicieli. Dział sokoli lub sportowy prowadzony jest nadto w jedenastu innych czasopismach; na zjazd przybyło ogółem 47 przedstawicieli. Omawiano rozmaite sprawy w związku z potrzebami wydawniczemi, powzięto szereg ważnych uchwał i postanowiono zjazdy takie powtarzać corocznie.

Jakże inaczej jest u nas! Posiadamy zaledwie 6 wydawnictw sokolich i drugie tyle poświęconych życiu sportowemu, z których atoli nie wszystkie istnieją samodzielnie, jedynie przyczepione do czasopism ogólnych. Dział sportowy prowadzi nadto większość dzienników, ale często nader przygodnie i bez należytej znajomości rzeczy. Pozatem *Ruch* nasz, chociaż wychodzi już rok dziewiąty, nie dość jest jeszcze znany przez tych, którym rzekomo leży na sercu sprawa kształcenia cielesnego, jako pierwszorzędny czynnik odrodzenia..

Kształcenie cielesne w Ameryce nieraz już było omawiane w naszem piśmie. Wiadomo, iż zwracaną jest na nie uwaga nie tylko w wychowaniu początkowem i średniem, lecz również w uczelniach wyższych, które posiadają wzorowe w tym celu urządzenia. Następujące np. wszechnice zaopatrzone są w obszerne ćwicznie: w Princeton o powierzchni 50×30 m., w Chicago 61×24 m., w Pensylwanii 43×20 m., w Harwardzie 30×21 m., w Columbii 51×41 m., w Syracuse 61×30 m., w Dartmouth 61×24 m. i w Yale 42×26 m. Cztery ostatnie posiadają nadto wygodne pływalnie o przestrzeni 30×15 m., 62×27 m., 27×12 m., 22×8 m.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**
Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.



„Hygiena twarzy i rąk“
wszechświatowej sławy

„SIMI“ (płyn)

Udelikatnia skórę, leczy radykalnie i usuwa piegi, wągry, liszaje, krosty oraz tłuszcz i połysk twarzy. **nadaje twarzy piękność i urok młodości.**

Cena flakonu Rub. 1.70,

Dostać można w większych składach aptecznych i perfumeryjnych.

Przedstawiciel **Józef Grossman,**
Warszawa, Złota 16, 184-44

W redakcyi „Ruchu“.

nabywać można:

	Rb.
Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zdenerwowania	—50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Chodecki dr. Wł.: Fizyologia i hygiena okresu dojrzewania	—20
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadła!	—15
Kłoś C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (Gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug: Czy piękność zanika?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“, dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik Iy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI, VII i VIII (1910—1913) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Zdrowie jest najcenniejszym skarbem dla wszystkich!

słynna w całym świecie

HERBATA z gór HARCU

(Dr. LAUER'S HARZER GEBIRGSTEE).

Zalecana przez najsłynniejsze powagi lekarskie zatwierdzona przez Dep. Med. przy Min. Spr. Wewn. w Petersburgu jest jednym z najniezbędniejszych środków dla utrzymania zdrowia. Napój ten przyjmowany w ilości 2—3 filiżanek ygodniowo leczy: wyrzuty, liszaje, uderzenia krwi do głowy, hemoroidy, reumatyzm, artretyzm, cierpienia żołądka i t. p.; przywraca apetyt i prawidłowe trawienie. Działa skutecznie w wypadkach zapalenia płuc, influenzy, cholleryny:

Cena pudełka 1 rub., $^1/_2$ pudełka 50 kop.

UWAGA. Każde oryginalne pudełko zaopatrzone następującą etykietą.

Reprezentant na Królestwo Polskie i Cesarstwo:
Józef Grossman, Warszawa, Złota 16. Telefon 184-44.

Zamiejscowym wysyłam za zaliczeniem od **rub. 1**, z doliczeniem na koszta przesyłki.

Wystrzegać się falsyfikatów i podrabianych etykiet!!

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bezpośrednio do administracyi **„RUCHU“:**
Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).

Bezalkoholowe napoje
Roman Hettner, Bednarska 22, tel: 262-60.

Bielizna.
P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Introligatorskie zakłady. K. Dąbrowski, Marszałkowska 79 tel. 120-53.

Kąpiele ciepłe.
„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.
F. Sawicki, Żórawia 9.
obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.
Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90.

Mydła i perfumy.
Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11, Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.
M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.
Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9
ob. Ogłoszenia drobne.

Obuwie wszelakie.
St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.
M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,
obacz na str. 2 okładki
obacz: Ogłoszenia drobne.

Ortopedyczne przyrządy.
Józef Kugler. Nowy-Świat 34, tel. 179-49.

Rowery i ich części, narty, saneczki
A. Leutner & Co, Senatorska 27.

Stolarskie warsztaty.
M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaże.
ob Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.
F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

NAGRODZONY 9 MEDALAMI
AGATOL ST. GÓRSKIEGO
PROSZEK PASTA i ELIKSIR DO ZĘBÓW
O SILNYM, PRZYJEMNYM AROMACIE, WŁASNOŚCIACH ANTYSEPTYCZNYCH

ODCISKI najskuteczniej usuwa ARAGO St. Górskiego
ŻĄDAĆ WSZĘDZIE!
Wystrzegać się naśladownictwa!

LECZNICA przyrodniczo-dyetetyczna
d-ra Ap. Tarnawskiego
w KOSOWIE (Galicya wschodnia)
istnieje od r. 1893.
otwarta od maja do grudnia.
Szczegóły i prospekty w redakcyi „Ruchu"

Zakład gimnastyki
leczniczej, ortopedyi i masażu
Doc. dra Eug. Piaseckiego
Lwów, Trzeciego maja, telef. 12-32
Ordynacya 2—4.

Stowarzyszenie p. n. ZWIĄZEK BUCHALTERÓW, Żórawia 22
w Warszawie telefon 66-74.
Poleca swych członków i członkinie na posady samodzielnych buchalterów, korespondentów i pomocników oraz na prace dorywcze.
ORGANIZACJA, KONTROLA, EKSPERTYZA, PORADY

OGŁOSZENIA DROBNE

Domową gimnastykę, jak prowadzić? Wiadomość w redakcyi „Ruchu".

Domowe obiady jarskie. Chmielna 25, telefon 176-15.

Dr. Drabczyk Teodor, choroby dróg oddechowych i dzieci, Hortensya 1, tel. 196,00; przyjmuje od 4—6 w.

Dr Jaroszyński Tadeusz, choroby nerwowe, Marszałkowska 79, tel 91-10 przyjmuje od 4—6 w.

Gimnastyka szwedzka zdrowotna w zastępach wedł. wieku i sprawności. Red. „Ruchu". Wielka 31, tel. 153-45.

Gimnastyczne przyrządy u stolarza M. Borkowskiego, Koszykowa 15.

Hiszpański St., szewc męski i damski, istnieje od r. 1838. Obuwie hygieniczne i sportowe. Krak.-Przedm 7, tel. 48-02.

Jarskie obiady racyonalne, pożywne, wytworne i smaczne. Dania od 10 kop. pom. godz. 1 a 5. Żórawia 33 m. 20.

Jubilerskie wyroby: H. Juwiler, Nowy Świat 59, tel. 55-28.

Kefirowa kuracya. K. Sigalina Dostawa do domów. Królewska 31.

Kostyumy sportowe, Fabryka trykotaży: Z. Chyliński (wł. Ginter i Rybarska) Jerozolimska 41, tel. 24-91.

Lecznicza gimnastyka. Wiadomość, w redakcyi „Ruchu".

Mleko dla niemowląt sterylizowane, kefir, nabiał. Roman Rekiert i S-ka. Koszykowa 33, tel. 15-31.

Szkła, chroniące od kurzu i jaskrawego światła, w dużym wyborze. Ocularium „Sanator", N.-Świat 59 r. Chmielnej.

Owczarek St., szewc męski i damski istnieje od r. 1900. Obuwie wygodne i trwałe. Żórawia 9, tel. 282-03.

Sawicki Feliks, krawiec męski. Ubranie szkolne i gimnastyczne, Żórawia 9.

„Si-si", „Kalina" i lemoniady owocowe naturalne poleca fabryka wód R. Hetnera, Bednarska 22, tel. 262-60.

JAJA GWARANTOWANE STEMPLOWANE
MASŁO DESEROWE wyrabiane pod kontrolą Wydziału Mleczarskiego Centralnego Tow. Rolniczego poleca w swych sklepach:
WARSZAWSKIE ZIEMIAŃSKIE TOW. MLECZARSKIE.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.